

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга составлена на основе:

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

– Приказ №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Приказ МОиН №1599 от 14 декабря 2014 г., зарегистрирован Минюст № 35850 от 03.02.2015).

– Концепция образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга № 1263-р от 05.05.2012.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников в процессе воспитательной деятельности.

### **Задачи программы:**

1. Пробудить в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);

2. Соблюдать правила здорового образа жизни организации здоровье берегающего характера учебной деятельности и общения;

3. Учить первоначальным способам и приёмам сохранения и укрепления здоровья;

4. Формировать представления о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

5. Воспитывать установку на использование здорового питания;

6. Использовать оптимальные двигательные режимы для воспитанников с учетом их возрастных, психофизических особенностей;

7. Обеспечить (в соответствии с картами здоровья) двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

8. Формировать элементарные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;

9. Формировать навыки безопасного поведения дома, в школе, в природе;

Реализация данной программы рассчитана на обучающихся 1 класса; занятия 1 раз в неделю. Количество часов в год - 33 ч – 1 класс. Длительность занятия – 40 минут.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» состоит из семи разделов: «Наша школа», «Здоровое питание», «Бережём здоровье», «Спорт - чтоб забыть про докторов», «Я в школе и дома», «Спорт - чтоб забыть про докторов», « Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс». Содержание разделов изменяются в соответствии с возрастными этапами процесса воспитания ребенка.

Данная рабочая программа может быть реализована при дистанционном обучении с использованием следующих образовательных онлайн-платформ:

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Цифровой образовательный ресурс для школ <https://www.yaklass.ru/>

Яндекс учебник <https://education.yandex.ru/>

Образовательный портал на основе общеобразовательной платформы <https://uchi.ru/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

---

«ПРИНЯТО»  
Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школа № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от « 09 » 06 2021 г. № 7



«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом от « 09 » 06 2021 г. № 86  
Директор ГБОУ школа № 34  
Невского района Санкт-Петербурга  
Т.А. Сергеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»  
для обучающихся 1 В класса  
на 2021-2022 учебный год**

Автор:  
**Михайленко Елена Владимировна,**  
учитель (ВНД)

Санкт-Петербург  
2021

**Пояснительная записка.** Рабочая программа курса «Здоровье и спорт» реализует спортивно-оздоровительное направление программы внеурочной деятельности и осуществляет воспитание обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) в духе сохранения и укрепления здоровья. Укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения - одно из приоритетных направлений деятельности государства и современного образования. Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить детей ответственно относиться к своему здоровью. Это значит анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Настоящая рабочая программа разработана на основе Программы курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» (автор: Михайленко Е.В., воспитатель группы продленного дня) и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга (утверждена Педагогическим Советом «16» июня 2017 года, протокол № 6).

2. Приказ №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Приказ МОиН №1599 от 14 декабря 2014 г., зарегистрирован Минюст № 35850 от 03.02.2015).

3. Концепция образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга № 1263-р от 05.05.2012.

**Цель курса:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников в процессе воспитательной деятельности.

**Задачи** курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»:

- пробудить в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- соблюдать правила здорового образа жизни организации здоровье сберегающего характера учебной деятельности и общения;
- учить первоначальным способам и приёмам сохранения и укрепления здоровья;
- формировать представления о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- воспитывать установку на использование здорового питания;
- использовать оптимальные двигательные режимы для воспитанников с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- обеспечить (в соответствии с картами здоровья) двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать элементарные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- формировать навыки безопасного поведения дома, в школе, в природе;

Курс помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Основными принципами** организации внеурочной деятельности данной программы являются:

- Принцип учёта возрастных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Принцип сочетания индивидуальных и коллективных форм работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Принцип доступности и наглядности воспитания

**Общая характеристика курса.** Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» включает в себя разделы: «Азбука безопасности», «Уроки здоровья», «Здоровье Планеты – наше здоровье», «Летом и зимой дружи со спортом и игрой».

В разделе «Азбука безопасности» воспитанники знакомятся с основными правилами поведения в школе, на улице, дома, на дороге. Изучение программного материала осуществляется на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр, бесед и в процессе практической деятельности.

В разделе «Уроки здоровья» уделяется внимание воспитанию полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Ролевые игры, тренинги для изменения негативных внутренних установок учащихся, формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом — это формы организация занятий предполагающих, что каждое занятие будет уроком радости, открывающим ученику его собственную индивидуальность и резервные возможности организма.

Раздел «Здоровье Планеты – наше здоровье» способствует эстетическому воспитанию от общения с природой во время прогулок на пришкольном участке.

На формирование коммуникативных, двигательных, физических навыков, способствующих формированию умений работать в условиях коллектива, нацелен раздел «Летом и зимой дружи со спортом и игрой». В раздел включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры имеют оздоровительное значение, оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Содержание и используемые формы работы соответствуют возрастным особенностям обучающихся, уровню их интеллектуального развития, а также предусматривают учет психофизиологических особенностей и возможностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Основные методы и технологии:**

- информационно-коммуникативные технологии;
- здоровье-сберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения с целью развития личностных качеств, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Для подготовки и проведения занятий используются разнообразные средства, включающие в себя, как использование традиционных форм работы: игры и упражнения на поддержание психоэмоционального фона, развитие коллективистских взаимоотношений, так и с использованием современных электронных образовательных ресурсов – презентации в программе PowerPoint, в том числе электронное обучение с использованием дистанционных технологий.

**Описание места курса в учебном плане.**

Настоящая программа составлена в соответствии с учебным планом внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, первый класс – 33 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

**Описание ценностных ориентиров курса.** В основе содержания курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) лежит система базовых национальных ценностей российского общества:

- гражданственность (ответственность за свои поступки, желание соблюдать права, подчиняться правилам и социальным нормам);
- социальная солидарность (ребенок проявляет внимание к окружающим, готов к общению и взаимодействию с взрослыми и сверстниками);
- ценностное отношение к природе (бережное отношение к живым организмам, способность сочувствовать природе и её обитателям);
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;

Предлагаемый курс внеурочной деятельности нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, культуре питания и формирование навыков безопасного поведения в социуме. Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Личностные результаты освоения курса.** Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» разработана на основе требований к личностным результатам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы № 34 Невского района Санкт-Петербурга.

В результате реализации курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты следующие личностные результаты:

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- начальный опыт эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, осознание необходимости ее охраны;
- начальный опыт ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявлять начальный интерес в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в сохранении и укреплении их здоровья.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»**

##### **1. «Азбука безопасности» (6 часов).**

Правила поведения в школе (экскурсия по школе и территории вокруг неё. Ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него). Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам дорожного движения. Составление безопасного маршрута от школы до автобусной остановки. Просмотр и обсуждение обучающего фильма. Инструктажи по ТБ.

##### **2. «Уроки здоровья» (15 часов).**

Знакомство с правилами гигиены. Проведение игры «Вредно - полезно». Знакомство с режимом дня первоклассника. Разучивание упражнений утренней зарядки. Беседы с врачом. Составление «Паспорта здоровья». Тренинги. «Как сохранить и укрепить зрение». Просмотр видеofilьма. Проведение игр по освоению навыков гигиены. Формирование портфолио. Беседа-диалог «Мои привычки». Просмотр и обсуждение фильма. Составление алгоритма умывания. Знакомство с полезными продуктами: «Овощи, фрукты – полезные продукты». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья»

Выпуск плакатов «Продукты для здоровья». Составление памятки «Правила питания». Знакомство с секретами закаливания.

3. Планеты – наше здоровье» (4 часа).

Экскурсии в природу: «Красота природы» (наблюдения за явлениями природы; игры на свежем воздухе). Выставки рисунков, изготовление поделок. Знакомство с правилами поведения в лесу, в парке. Экологический десант.

4. «Летом и зимой дружи со спортом и игрой» (8 часов).

Знакомство с играми летнего и зимнего периода. Спортивные мероприятия, игры, эстафеты. Игры на свежем воздухе. Создание команд. Подготовка приветствий. Коллективное обсуждение личного участия каждого ученика, формирование портфолио.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.**

№ п/п	Тема раздела	Часы
1.	Азбука безопасности	6
2.	Уроки здоровья	15
3.	Здоровье ПЛАНЕТЫ – наше здоровье	4
4.	Летом и зимой дружи со спортом и игрой	8
	<i>Итого</i>	<b>33</b>

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**Литература.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2015.- 205 с.

2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - /Мастерская учителя.

3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.

4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю.Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2015. – 112 с.

7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2015. – 268 с.

8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2016, с.57.

Данная программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий электронных ресурсов:

1. <http://do2.rcokoit.ru/> - интерактивные курсы по основным предметам школьной программы;

2. <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа;

3. <https://uchi.ru/>- образовательная платформа Учи.ру;

4. <https://uchebnik.mos.ru/catalogue> - Московская электронная школа;

5. <https://www.lektorium.tv/> - онлайн-курсы;

6. <https://interneturok.ru/> - Библиотека видеоуроков по школьной программе;

7. <https://www.yaklass.ru/> - ЯКласс;

8. <http://edu.sirius.online/> - площадка Образовательного центра «Сириус».

**Материально-техническое, дидактическое оснащение образовательного процесса при реализации программы курса внеурочной деятельности:** компьютер